



スクールカウンセラーだより 夏休み号

令和6年7月
新篠津小学校
スクールカウンセラー

新篠津小学校のみなさんへ

いよいよ夏休みがやってきます！長い休みの間にやってみたいことはありますか？
何かにチャレンジしてもいいし、いつも通りに過ごしてもいいし、自分なりに楽しく過ごせるといいですね。

保護者の皆さまへ

気が付けば1学期も終わりに差し掛かりました。今年も暑い夏になりそうですね。
お子様のご様子での心配事やご家庭で気になることなどございましたら、引き続きスクールカウンセラー面談もご活用いただければ幸いです。ご相談内容は漠然としていてもかまいません。スクールカウンセラー来校日は以下の通りです。

「相談」ときくとハードル高いですよ(；^ω^)

★「ちょっと気になるだけけど」

★「グチかもしれないけど」

★「私自身がしんどくて..」

などなど、お気軽に利用してくださいね。1回だけでも継続してもOKですよ。

◆スクールカウンセラー相談日時

相談日時を事前にお知らせいたします。相談日以外をご希望の場合、学校にご相談ください。

次回は以下の予定です。

8月26日(月)・11月18日(月) 13:00~17:00

◆申し込み方法：

担任の先生または教頭先生にご連絡ください。

※ご相談内容の秘密は守られます。ご安心下さい。



★ワンポイントメモ～心理学雑学シリーズ～★

「子どもへの声かけあれこれ②」

さて、今回もお子さんへの声かけ編です。もうすぐ夏休み！お子さんがワクワク楽しみにする一方、ここだけの話、大人は気が重かったり…。だって子どもに言いたくなることも増えちゃいますから（あとはお昼ご飯とか！）。

もしかすると使えるかもしれない心理学の雑学、ご紹介します。



①作業興奮効果をねらってみよう。

→作業興奮効果：やる気が出ない時でも、**とりあえずいったんはじめてみる**ことで継続できるようになる現象。

Point

⇒ **考える前に行動を起こさせる！**（5秒以内がおススメ＝5秒の法則）
考えている間にやる気が下がりやすいため、まず動いてもらう。

例：宿題やっていない→机に向かってみる・宿題をひろげてみる

例：入浴したがらない→夕食後、すぐ入浴促してみる。テンポよく。

②ゴーレム効果にご注意！

→ゴーレム効果：周りからの期待が低くなるとパフォーマンスも低くなる現象。

Point

⇒ 「どうして出来ないの」と子どもをマイナス要素が目につく時は、**成功した時を思い出そう**。ポイントは**観察！出来たときの原因をさがしてみよう**。

例：なんですぐ動かないの？→すぐ動いた時ってどんな時？を考える。

子どもに聞いてみるのもありかも。「すぐ動ける時ってどんな時？」「何が違うの」

※ちなみに「相手に期待されるとパフォーマンスが向上する現象＝ピグマリオン効果」もあります。ゴーレム効果と反対ですね。「**出来ると信じてみる**」こと+**心配が伝わりすぎないように**することがポイントです。



今回もこの方法ですべては解決しませんが、保護者のみなさんの「技」の1つとして試してみてくださいね。

参考文献：竹内エリカ 2024「心理学に基づいたやる気のない子が一気に変わるすごい一言」株式会社 KADOKAWA